د HIV (ایچ ای وي) ویروس د نارینه جنسي افرازاتو، مهبلي افرازاتو او ویني په وسیله خپرېږي: نو:

- یوازې له یوه وفادار جنسي ملګري سره اړیکې ولرئ.

- که مېړه یا ښځه ایچ ای وي ولري، باید د جنسي مقاربت په وخت کې پوکنۍ استعمال کړي چې دا ناروغي مقابل لوري ته انتقال نه شي. د دې ناروغۍ د ښه مخنیوي له پاره دا ښه ده چې کانډم یا پوکنۍ په صحیح ډول او د جنسي مقاربت تر پایه استعمال شي؛ له پوکنۍ څخه باید یو وار کار واخیستل شي او بیا دې په محفوظې طریقې سره له مینځه یوړل شي.

- له هغو خلکو سره چې دغه ناروغۍ ورڅخه خپرېدی شي، باید جنسي مقاربت ونه شي. که له جنسي مقاربت څخه د ډېر وخت له پاره ځان لرې وساتل شي، د ښځې یا سړي له پاره کوم زیان نه رسوي؛ له دې انتان (میکروب) څخه د ځان د خوندي ساتلو له پاره دا ښه لاره ده. نه یوازې ایډز، بلکې، نورې جنسي ناروغۍ هم د جنسي اړیکو په وسیله انتقالیږي. ځینې دغه ناروغۍ، وروسته، بنیادم شنډوي هم.

- که پوره ډاډه نه یاست چې ستن پاکه ده، ستن مه کوئ.

- ځان په دې ډاډه کړئ چې د سنتولو سامان ایشول شوی او پاک دی.

څوك د دې ناروغۍ له خطر سره مخامخ دی؟

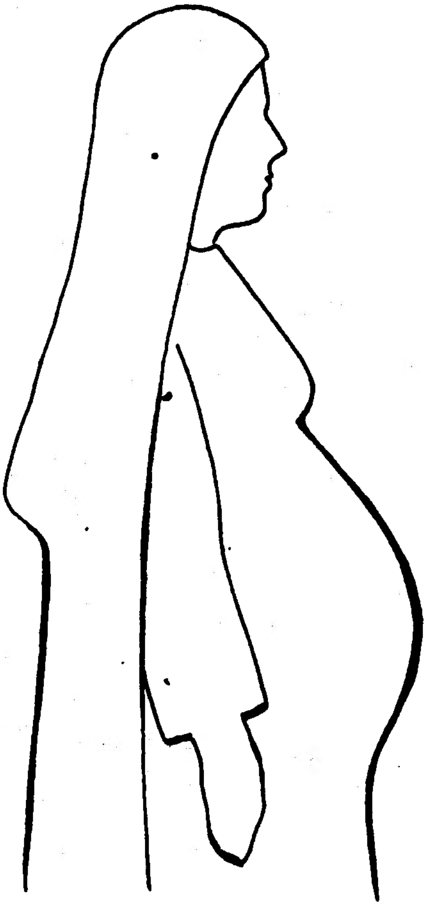
هر څوك!

د دې ناروغۍ له خطر سره هرڅوک مخامخ کیدلای شي؛ په تیره بیا، هغه څوک چې:

- د جنسي اړیکو له لارې انتقالېدونکو ناروغیو باندې اخته وي او په جنسي غړو کې يې زخمونه وي.
- له یوه نه زیات جنسي ملګري ولري.
- د ناپاکو سرنجونو او ستنو په وسیله پیچکاري کیږي.
- نا ټست شوې وینه ورکول کیږي او د وینې د خاوند کیفیت معلوم نه وي.
- د بدن دفاعي سیستم (Immune System) يې د ځینو ناروغیو لکه نری رنځ یا سو تغذي له کبله کمزوری شوی وي.

ایډز او بلاربښت (امیدواري):

ایډز د بلاربښت یا زیږېدنې په وخت کې له مور څخه یې ماشوم تـه انتقالیدلی شي.



د بلاربـښت پـه وسیله د ایـډز نښې چټکې کیدلی شي. یعنې د ناروغی اعراض ډېرېږي او یا په بل عبارت. کیدی شـي چې د بلاربـښت لـه کبلـه د ناروغـی نښې راپیدا شي.

کومه ښځه چې پوهیـږي او یـا پـه شـک کـې وي چـې HIV لري. باید لـه امیـدواری څخـه ډډه وکړي. د هغې مېړه بـاید د جنسـي اړیکو پـه وخـت کـې پوکنی استعمال کړي.

په ځینو روغتونونـو کـې د ایـچ ای وي تسټ کیږي. یـوه ښځه چـې نـه پوهیـږي ایـچ ای وي لري که نه. او په داسې یوه ټولنه کې اوسیږي چې هلته د ایـچ ای وي – ایـډز پېښې ډېرې وي او غواړي چې امیدواره شي. بـاید تـر امیـدواری د مخـه خپلـه وینه تسټ کړي.

ایا ایډز د مور د پیو له لارې انتقالیږي؟

د ایچ ای وي ویروس لږ څه د مور په پیو کې وي. د دې چانس ډېر کم دی چې ماشوم دې د دې لږ مقدار ویروسونو په وسیله منتن شي.

خو، د بوتلي پیو خطر واضح دی. میندې باید وهڅول شي چې په ټولو شرایطو کې، حتی که هر ډول ناروغې هم وي، خپلو ماشومانو ته تی ورکړي.

ایډز او Immunization (واکسین کول):

د واکسین کولو له پاره له ستنې او سرنج څخه کار اخیستل کیږي. کیدی شي چې دا د انتان سرچینه وي.

هر ماشوم باید د یوې تعقیم شوې (پاکې) ستنې او سرنج په وسیله واکسین شي؛ ستن باید تر ۲۰ دقیقو پورې ایشیدلې وي.

ډیسپاسبل سرنجونه باید، په سرتړلي ډبي کې وي او تر استعمال وروسته دې په محفوظ ځای کې ځای په ځای شي.

کوښښ دې وشي چې وینه سرنج او یا ستنې ته کش نه کړی شي.

د واکسین کولو له لارې د ایډز خپریدو امکان بېخي نشته؛ خو چې ستنې او سرنجونه بېخي پاک او معقم وي.

تست کول Testing:

که د یوه چا په ځان اشتباه وي چې کیدی شي ایچ ای وي (HIV) ولري نو ښه لاره یې دا ده چې خپله وینه وازمایي؛ یعنې، تست یې کړي. الیسا (ELISA) او Western Bolt دوه ټستونه دي چې د دوی په وسیله د ویروس په مقابل کې د بدن عکس العمل کتل کیږي. تر اوسه کومه اسانه لاره نشته چې سړی دې ویروس، پخپله، پیدا کړی شي.

له هغه وخت څخه چې ویروس د وینې بهیر ته ننوځي [۳-۶] میاشتې وخت نیسي تر څو بدن د ویروس په مقابل کې عکس العمل پیدا کړي. د ټست منفي والی دا نه څرګندوي چې دغه سړي یا ښځې ته په دې وروستیو ۳-۶ میاشتو کې ویروس نه دی رسېدلی.

مخکې له دې چې ټست وشي، تست کېدونکي سړي یا ښځې ته دې د ټست د منفي والي او مثبت والي په هکله معلومات ورکړل شي؛ یعنې هغه دې وپوهول شي چې له منفي او مثبت څخه مراد څه شی دی. همېشه باید ټست شوي شخص ته نتیجه وویل شي چې مثبت ده او که منفي. دغه راز، هغه ضروري بدلونونه چې په خپل ژوند کې یې باید راولي، ورته په ګوته شي. په دې معنی چې که ټست مثبت وي، هغه دې وپوهول شي چې له څه شي څخه باید ځان وساتي او کوم کارونه باید و نه کړي؛ د ټست نتیجه پټول کومه ګټه نه کوي. ځکه چې ټست شوی شخص به نه پوهیږي چې هغه نورو ته ویروس لیږدولی شي او نه به د خپل ژوندانه په لاره کې کوم بدلون راوستلی شي.

ایـچ ای وي مثبـت (+HIV) شـخص بـاید پـه څه وپوهولی شـي؟

په چا چې د ایچ ای وي مثبت شک وي او یا په یقیني ډول ایـچ ای وي مثبـت وي:

- نورو ته دې د ویروس د ورلیږدولو مخه ونیسي:
  - له چا سره دې جنسي نژدیوالی نه کوي؛
  - له پوکنی څخه دې کار واخلي؛
  - بل چا ته دې وینه نه ورکوي؛
- د نورو، له جنسي لارې لګېدونکو ناروغیو څخه دې ځان وساتي؛
- له تماکو ، چرسو او شرابو څخه دې ځان وساتي،
- ډول ډول او ښه خواړه دې وخوري؛
- د نورو ناروغیو درملنه یا علاج باید وکړي؛ لکه:
  - نری رنځ (توبرکلوز)
  - ملاریا
  - له جنسي لارو خپریدونکې ناروغی.

HIV مثبت یا د ایډز ناروغ څنګه پیژندلی شئ؟

ځیني خلک د HIV د رسېدو لومړی مرحله. د تبې او د ستوني د انتان په شکل. لکه سختي والګي (رېزش) چې وهلی وي. تېروي.

د ناروغی نښې په ټولې نړی کې یوه له بلې څخه ډېر توپیر لري. ځیني نښې - نښاني (اعراض او علایم) د نړی په یوه برخه کې نسبت نورو ته ډېرې عادي وي. د سلیم ناروغي "Slim desease" چې وزن په کې ډېر کمیږي په افریقا کې معمول ده. دغه راز، نمونیا (Pneumonia) په امریکا کې او نړی رنځ (توبرکلوز) په اسیایي هېوادونو کې معمول دی.

د ایډز نښې- نښانې ډېرو نورو ناروغیو ته ورته دي او وروستنی تشخیص یې د ویني د ټسټ په ذریعه کیږي.

د چا له ظاهري بڼې څخه نه معلومیږي. چې ایچ ای وي لري.

د ایډز د ناروغ تشخیصول:

د دې له پاره چې يو سړی تشخيص شي: بايد د ايډز دوه غټې او يوه کوچنۍ نښه (د ماشومانو له پاره دوه غټې او دوه وړې نښې) ولري.

غټې نښې Major signs :

- وزن بايلل (له ۱۰% څخه ډېر) او يا د ماشومانو ورو وده.
- څنډنی نس ناسته چې له يوې مياشتې څخه ډېر دوام وکړي.
- دوامداره تبه چې لــه يـوې مياشـتې څخـه ډېر وخـت وربـاندې اوښتی وي.

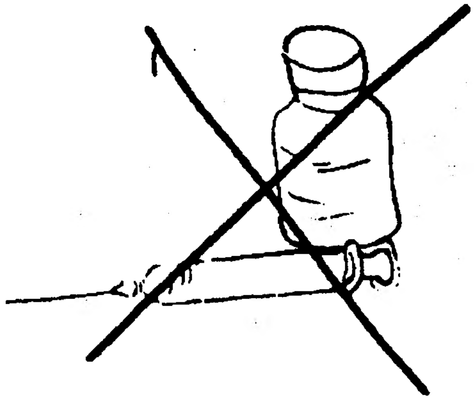
وړې نښې Minor signs :

- پرله پسې ټوخی.
- د ټول بدن د پوستکي (څرمنې) خارښت لرونکې ناروغي.
- د خولې او ستونې Thrush (د خولې او تالو سپين چکي ټپونه).
- په ټول بدن کې د پرسېدلو لمفاوي عقدو شته والی.
- مکررې عادي انتاني (ميکروبي) ناروغی (په ماشومانو کې).
- مکـرر Herpes zoster (پـه غټانـو کـې)؛ دا يـو ډول ويروســي جلدي ناروغي ده چې په لويانو کې ډېره دردناکه وي.
- د شـونډو څنـډني او خپـاره وتـل يـا Herpes Simplex (پــه لويانو کې).

د ایډز د ناروغ درملنه یا علاج څنګه کولی شو؟

تر اوسه د ایډز د علاج له پاره کوم درمل نشته. ځینې درمل لکه AZT د ایډز د ناروغۍ د پروسې په ورو کولو کې لږه مرسته کوي. خو دا درمل له یوه پلوه ډېر ګران او له بله پلوه په هر ځای کې نه پیدا کیږي.

د درد د ارامولو او دغه راز، د خاربښت، تبې او داسې نورو ستونزو د کمولو له پاره که ناروغ ته ځینې کورنې او یوناني درمل ورکړل شي، ښه کار دی.



ډېر کوښښ دې وشي چې ناروغان ارام کړی شي او ځان سوکاله احساس کړي.

د رب العالمین په نامه

سریزه

دا کوچنی رساله له روغتیایي کارکوونکو سره مرسته کوي. چې د ایدز (AIDS) نومې ناروغی په اړه معلومات پیدا کړي. د دې ناروغی له پاره تر اوسه نه کومه ځانګړې درملنه شته او نه واکسین او تقریبا د نړی په ټولو هیوادونو کې خپره ده.

د ایدز ناروغي زیاتره د جنسي مقاربت په وسیله خپریږي. د دې ناروغی د خپریدو د مخنیوي یوازینی ممکنې لارې وقایي خبرتیاوې دي.

روغتیایي کارکوونکي باید په مینه او اخلاص د ایدز د ناروغانو پالنه وکړي. همدا راز. دوی باید هغه خلک چې د دې ناروغی خپروونکي دي. هم. وپوهوي چې څرنګه کولی شي دا ناروغي نورو ته خپره نه شي. موږ. ټول. باید د دې ناروغی په اړه یو له بل سره خپل معلومات تبادله کړو او د دې ناروغی د خپریدو مخه ونیسو.

د ایدز د ناروغی لومړنی پیښې په شمالي امریکا. اروپا او Sub Saharan افریقا کې تقریبا په یوه وخت وموندل شوې. وروسته په ډیر شدت سره په آسیایي او د لاتینې امریکا په هېوادونو کې هم مخ په خپریدو شوه.

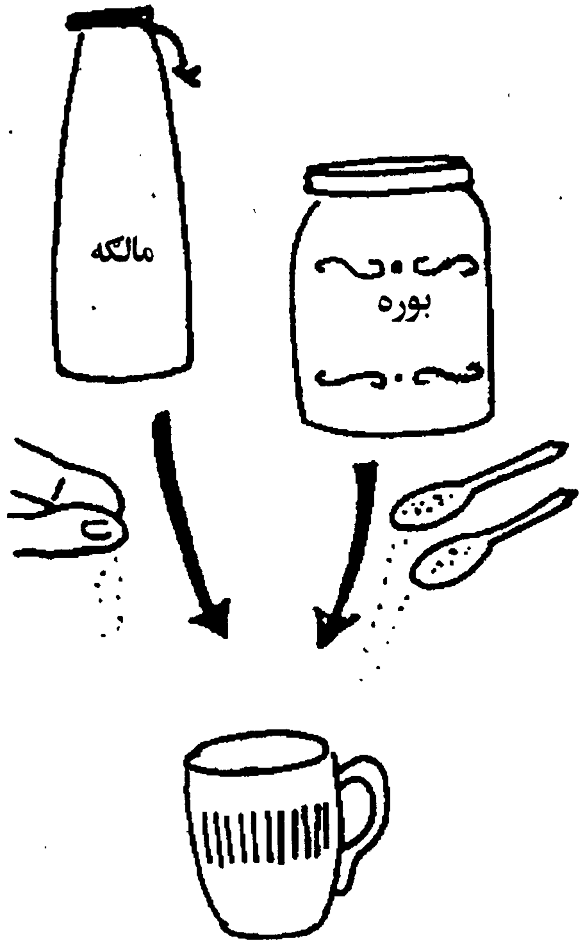
په ایچ آی وي (HIV) مثتنو خلکو شمیر د ایچ آی وي د خپروونکو خلکو د شمیر منعکس کوونکی دی. موږ هیله لرو چې دا رساله به ستاسې د کار له پاره ګټوره وي.

عرضي درملنه Symptomatic Treatment

لکه مخکې چې وویل شول. د دې ناروغۍ د علاج له پاره قطعي درمل نشته. نو باید په عرضي ډول د ناروغ تکلیفونه تداوي شي؛ یعنی. عرضي درملنه د ناروغۍ اصلي درملنه نه ده، موقتا تکلیف کموي مثلا: که تبه ولري. د تبې ضد درمل ورکول کیږي، که نس ناستی ولري. د نس ناستي ضد درمل ورکول کیږي؛ که خارښت ولري، د خارښت ضد درمل ورکول کیږي او داسې نور.

نس ناستی یا Diarrhoea:

دا یو معمول عرض دی. لکه د نورو په څېر. په ماشومانو کې هم دا مهمه ده چې د Dehydration (په بدن کې د اوبو او مالګې کمی) مخنیوی وشي؛ نو باید:



- د مالګې او بورې محلول
- د مالګې او اوړو محلول (WSS)
- د خولې له لارې د Rehydration محلول (ORS)
- مایعات
- او کورني درمل

ورکړل شي.

Trush (د خولې او تالو سپین چکې یا سپین بخن تپونه):

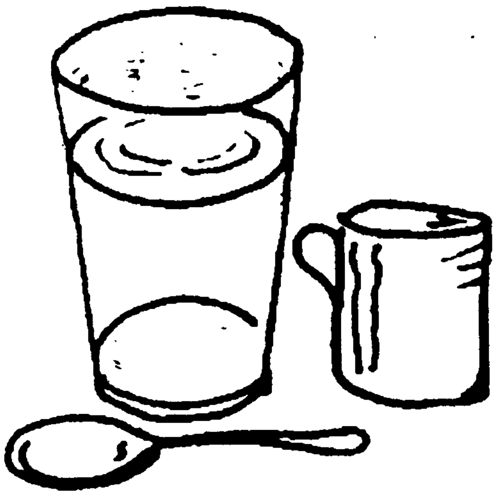
د Gentian Violet په وسیله یې رنګ کړئ.

- د مېنرالي اوبو (په اوبو کې ډېره لږه مالګه واچوئ) په وسیله یې پرېمینځئ.
- که د دې له پاره یوناني درمل وي. استعمال یې کړئ.

Herpes Zoster (جلدي درد لرونکی ویروسي تکلیف):

- اسپرین یا پاراسیټامول

تبه:



دا په لویانو او ماشومانو. دواړو. کې عام عرض دی، نو:

- کافي مایع یا اوبلن شیان ورکړئ.
- و یې لمبوئ. یا یې د کنګل یا واورې په وسیله یخ کړئ.
- اسپرین یا پاراسیټامول ورکړئ.

توخی / نمونیا / د غوږونو میکروبي کیدل / نری رنځ:

د انتي بایوتیکو یو کورس.

د پوستکي (څرمنې) خارښت:

- انتي هیستامین درمل
- د درد کموونکي درمل
- یوناني درمل

ورکړئ.

د ایډز د ناروغ څارنه:

په یاد مو دې وي چې د ایډز ناروغ یا ایچ ای وي لرونکی بنیادم، لکه د نورو خلکو، ټولنیزو اړیکو او ملاتړ ته اړه لري. د دوی د تنفس او پوستکي (څرمنې) له لارې دا ناروغي چا ته نه انتقالیږي،. دوی، د نورو غوندې، جسمي او روحي نږدېوالي ته اړه لري.

دا ډېره مهمه ده چې د ایچ ای وي درلودونکو یا د ایډز د ناروغانو خپلوان د ایډز او ایچ ای وي په اړه وپوهول شي چې له خپلو ناروغانو سره له یو ځای اوسیدلو څخه ډډه و نه کړي.

کله چې د HIV درلودونکی له خپلې ناروغۍ څخه خبر شي، نو له اضطراب او نا امیدۍ سره د مقابلې له پاره د نورو مرستې ته اړتیا لري. روغتیایي کارکوونکي او خپلوان یې باید دې کار ته چمتو وي. دوی، یوه چا ته اړتیا لري چې دوی ته غوږ کیږدي او ملګرتیا یې وکړي. دوی ته باید تسلي ورکړی شي چې خپل ژوند ته په عادي شکل دوام ورکړي او د هغو کارونو کولو ته دې وهڅول شي چې وس یې پې باندې رسیږي.

ایډز د بدن د مقاومت سیستم ضعیفه کوي. په چا کې چې د دې ناروغۍ نښې - نښانې ښکندې شوې، ورو- ورو، ضعیفه کیږي. خو دغه شخص تر ډېرې مودې، یعنې، د ویروس له لګېدو او بیا ناروغه کېدو څخه تر مرګه پورې ژوندی وي؛ نو دا ډېره مهمه ده چې د ده دغه وخت باید ښه تېر شي.

ډېر خلک له دې ډاریږي چې مرګ معلوم نه دی چې کله به وي. هغوی چې ایچ ای وي لري، علاقه لري چې د خپل حالت په هکله له یوه اعتمادي بنیادم سره خبرې وکړي. یعنې یو څوک باید وي چې خبرو ته یې غوږ کیږدي. د دوی د خبرو د اورېدلو په وسیله د دوی وېره، ډار او اضطراب کمیږي.

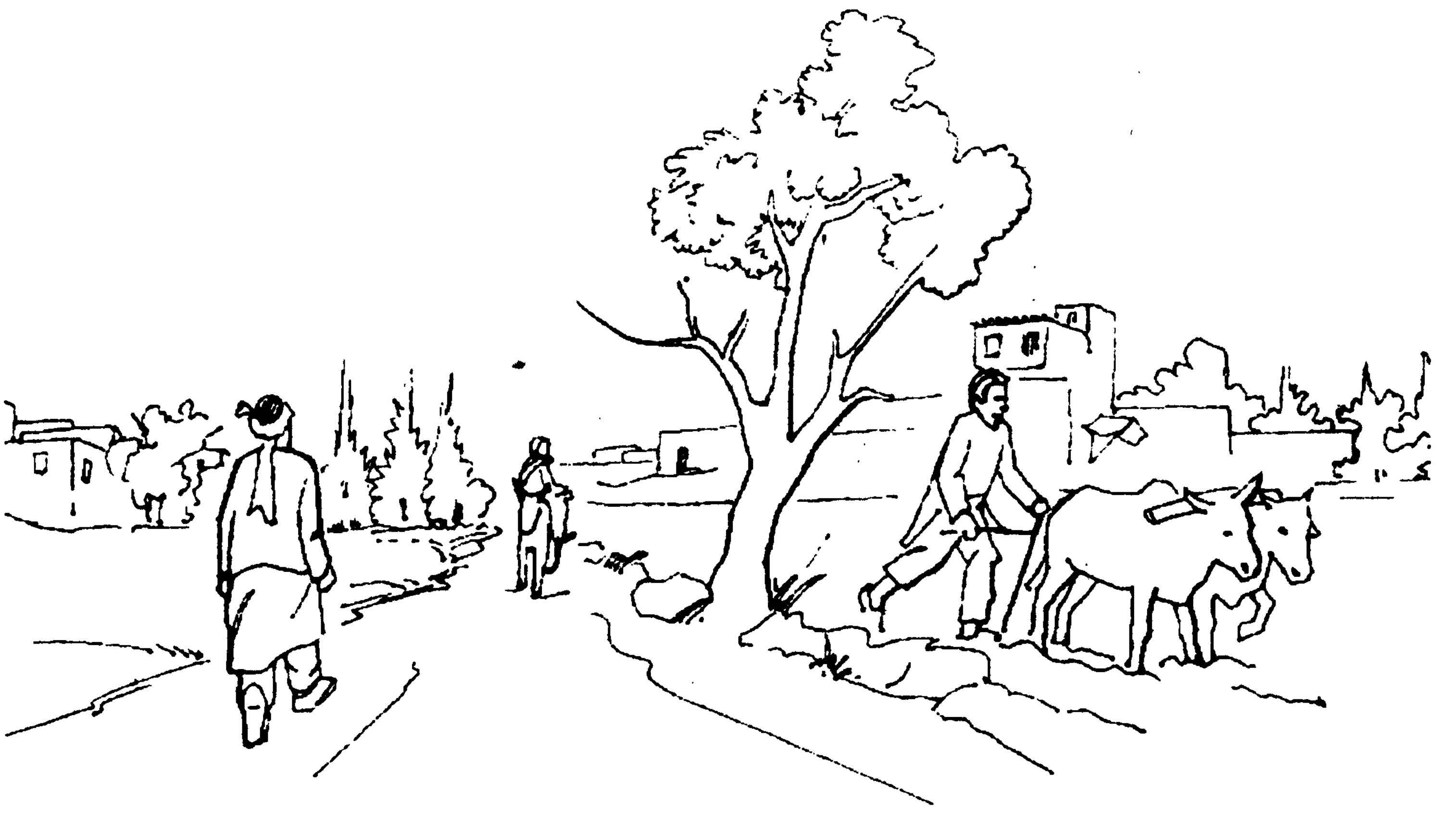
چېرته باید د ايډز د ناروغ درملنه وشي؟

روغتون/ روغتیايي مرکز:

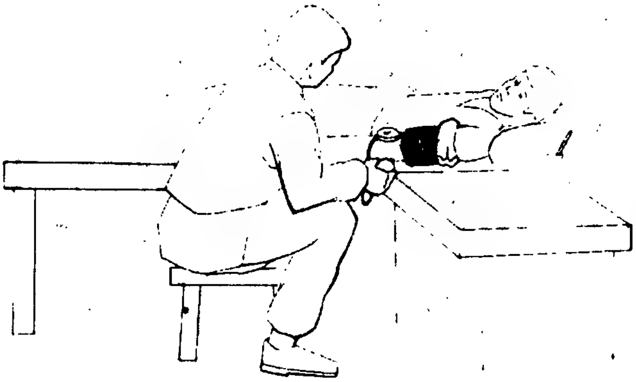
هغه ناروغ چې تبه، دوامدار نس ناستی او درد لري، دې ته اړ دی چې يو څه موده ورته په یوه روغتیايي مرکز یا روغتون کې پام وشي. دوی ممکن عرضي درملنې او روغتیا پالنې ته اړتیا ولري.

کور:

هغه کسان چې په کور کې يې خدمت کېدی شي. باید کور ته ولېږل شي. کورنی د دغسې ناروغانو د ټولنيزو او روحي اړتیاوو له پاره ډېر ښه ځواب ويلی شي.



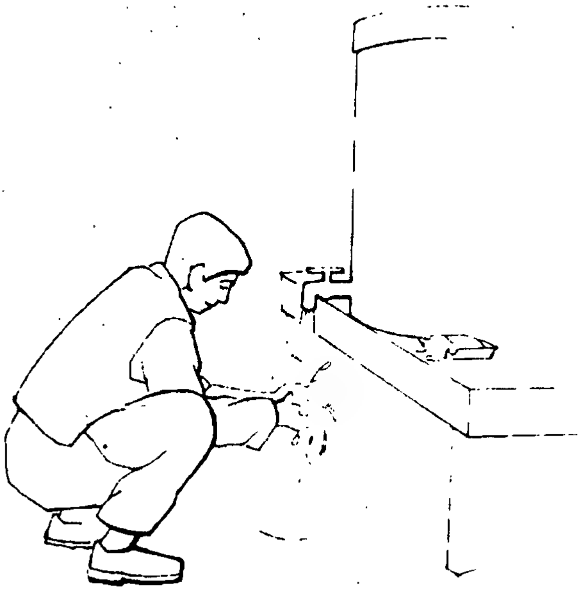
په روغتون یا روغتیایي مرکز کې د ناروغ پالنه:



هېڅ ضرورت نشته چې د ایډز ناروغ دې له دې کبله له نورو بېل شي چې میکروب یې بل چا ته ور انتقال نه شي. ځینې وخت دې ته ارتیا پېښېږي چې تاسې د ایډز ناروغ د چاپېریال له نورو انتانو (میکروبونو) څخه د ژغورلو لـه پاره له نورو بېل (Isolate) کړئ.

شخصي حفظ الصحه:

د ایډز د ناروغانو حفظ الصحې ته دې. د نورو خلکو په څېر. پام وشي. دا کار باید په عادي ډول. پرته د کوم خطر له احساس څخه. وشي. خو یو څو ټکو ته مو باید پام وي:



- په خاورو او وینو ککړو توکرانو په وسیله هم دا ناروغي انتقالیدلی شي؛
- له وینې تویېدنې یا خونریزی (Bleeding) او منتن شوو ټپونو یا زخمونو څخه هم ویروس لېږدېدلی شي.

په کور کې د ایډز د یوه ناروغ څارنه څنګه کولای شئ؟

د ایډز ناروغ هم روحي او هم جسمني ملاتړ ته ارتیا لري. خو څرنګه چې تر اوسه د دې ناروغی له پاره کومه ځانګړې درملنه نشته. نو کورنی د هغه په ښه ډول څارنه کولی شي: په کور کې. هغه. له خپل تولنیز چاپېریال څخه ښه خبریدلی او ځان ډېر په امن کې احساسولی شي.

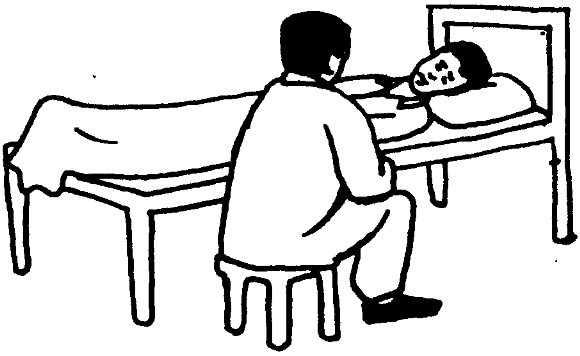
د ایډز ناروغ باید:

- ❑ کافي استراحت وکړي.
- ❑ کافي ښه خوراک او څښاک وکړي.
- ❑ د کورنی له غړو او دوستانو سره تماس ولري.
- ❑ د شرابو. سګرتو او چرسو له څښلو څخه ځان وساتي.

دا ډېره مهمه ده چې د ایډز د ناروغ کورنی باید د ایډز د ناروغی په اړه پوره و پوهول شي. په دې توګه به د هغوی ډار د ایډز له ناروغ سره د یو ځای اوسېدلو په باره کې ورک شي. دوی باید وپوهول شي چې له منتنو مایعاتو څخه د دې کولو په وسیله ځان له دې ویروس څخه وساتلی شي.

دوی باید خپل څه وخت د ایډز له ناروغ سره تېر کړي چې هغه ته پته ولګیږي چې دوی یې څارنه کوي. د جسمي نژدېوالي په وسیله چا ته د ایډز ناروغي نه انتقالیږي او دا د ایډز د ناروغ له پاره ډېره مهمه ده، ځکه چې په دې وسیله هغه ډاډه کیږي او پوهیږي چې هغه ته د دوی توجه شته.

په هغو ټولنو کې چې ایډز ډېر زیات دی. هر څوک باید داسې فکر وکړي چې ګوندې ټول خلک دا ویروس لري، ځکه چې د چا له ظاهري بڼې څخه دا نه ښکاري چې هغه HIV لري. نو دا به ښه نه وي چې څوک ځان له خطر سره مخامخ کړي. هغه ټولنې چې د ایډز په اړه معلومات لري. پوهیږي چې ټولنیز تماسونه خطرناک نه دي او په ناروغی اخته کس د دوی ملاتړ او مرستې ته اړتیا لري.



PROPERTY OF ARIC Established 1989

د ناروغ خپلوان باید په څه وپوهول شي:

مخکې له دې چې خپلوان یې ناروغ کور ته یوسي. باید وپوهول شي چې:

- ☐ ایډز د ټولنیزو اړیکو په وسیله نه خپریږي.

- ☐ ایډز له پوستکي سره د تماس په وسیله نه خپریږي.

- ☐ د ایډز ناروغان ښو خوړو ته اړتیا لري چې کافي انرژي. پروټین او ویټامین ورته ورسیږي.

- ☐ د ایډز ناروغان تماس او محبت ته اړتیا لري.

- ☐ . د ایډز له ناروغ سره جنسي اړیکي د ایچ ای وي د انتقال سبب کیږي.

- ☐ د ایډز د ناروغ وینه. مهبلي افرازات او مني د ایچ ای وي په ویروس ککړ وي.

- ☐ د ایډز د ناروغ پوښاک او د خوراک- ښناک لوښي چې د هغه د بدن په مایعاتو ککړ شوي دي، باید په تودو اوبو او صابون ومینځل شي.

هغه طبي سامان او له نوکرانو څخه جوړ شوي شيان چې د ایډز د ناروغ د بدن په مایعانو ککړ شوي وي څنګه پاکولی شو.

د سرنجونو، ستنو او نورو جراحي سامانونو په وسیله چې د ایډز / ایچ ای وي درلودونکي کس په وینه ککړ شوي وي. هم. دا ناروغي خپریدلی شي، سره له دې چې که هغه لا ناروغ شوی هم نه وي. نو له همدې امله دا مهمه ده چې پاک سرنجونه، ستنې او سامانونه باید استعمال شي. دا ویروس ډېر نازک دی او د ۵٦ سانتي ګراد تودوښې او یا د عادي انتي سپتیکو په وسیله له منځه ځي.

د سامانونو د پاکولو له پاره درې لارې دي:

١. د شلو دقیقو له پاره ایشول.

٢. د بخار یا فشار د دېګونو یا اتکلاوز (Autoclaviz) په وسیله .

٣. تر شلو دقیقو پورې په انتي سپتیکو کې ایښودل.

الف ۵ ګرامه کلورین په یوه لیتر اوبو کې یا یوه برخه د کور.د استعمال Bleach په لسو برخو اوبو کې.

ب الکول. ٧٠٠ ګرامه ایتانول (Ethanol) په یوه لیتر اوبو کې.

محلولونه باید هغه وخت چې استعمالیږي تیار شي، ځکه چې د وخت په تیریدو یې تاثیر کمیږي.

په خاورو یا وینو ککړ کالي باید په احتیاط پاک شي. د دې له پاره چې ویروس یې له منځه ولاړ شي. باید په تودو اوبو او صابون بنه ومینځل شي او بیا دې لمر ته وغوړول شي. ایچ ای وي د لمر د وړانګو او تودوښې له کبله ژوندی نه شي پاتې کیدی.

د روغتيايي کاز کوونکو خپله د ځان ساتنه:

په ایدز د روغتیایي کارکوونکو د اخته کېدلو چانس، د دوی د کار په وسیله، ډېر لږ دی. دا مهمه ده چې روغتیایي کارکوونکي باید بې ضرورته داسې کارونه ونه کړي چې د ایډز د انتقال خطر په کې وي. هغه سامانونه چې د ایدز د ناروغ په وینه ککړ شوي دي، باید په احتیاط سره پاک شي. که امکان ولري لاستونې (دستکشې) دې استعمال کړي.

د عملیاتو په وخت کې باید ډېرې اوږدې لاستونې یا د څنګلو د پټولو خاص پلاستیکي سامان استعمال شي.

د ناروغ د څارنې په وخت کې د ماسک اچولو یا د خاصو چپنو اغوستلو او یا د لاستونې اغوستلو ته اړتیا نشته.

روغتیایي کارکوونکي باید وهڅول شي چې یو بل ته خپل احساسات او تجربې څرګندې کړي. په دې کار کې د ټولنې د نورو غړو لکه مذهبي مشرانو یا سپین ږیرو ګډون او ملاتړ ډېر مهم دی.

ایډز څه شی دی؟

ایډز (AIDS) د

Acquired
Immune
Deficiency
Syndrome

مخفف دی.

دا یوه انتاني ناروغي ده چې د ویروس په وسیله خپرېږي. دې ته سندروم "Syndrome" وايي؛ ځکه چې دا د څو ډوله اعراضو او علایمو مجموعه ده. د ایډز لومړنی پېښه په ۱۹۸۱ عیسوي کال کې تشخیص شوه. چې وروسته په ډېرې چټکۍ سره په شمالي او جنوبي امریکا. اروپا. افریقا او آسیا کې مخ په خپریدو شوه. د نړۍ له ګوټ ګوټ څخه د ایډز د پېښو راپورونه ورکړل شوي دي او اوس په اکثرو هېوادونو کې د ایډز ناروغان یا د (HIV) درلودونکي پیدا کیږي.

PROPERTY ACKU

نیولیك

سریزه..۱
ایډز څه شی دی؟...۲
ایچ آی وي (HIV) څه شی دی؟...۳
څوک دغه ناروغي انتقالوي؟...۴
دا ویروس څرنګه خپریږي؟...۵
دا ویروس څنګه نه خپریږي؟..۶
د ایډز (AIDS) د خپریدو مخه څنګه نیولی شو؟.................................۷
څوک باید وپوهیږي؟..۸
د ژوند کولو ښه لاره..۹
د HIV (ایچ آی وي) ویروس د نارینه جنسي افرازاتو، مهبلي افرازاتو او وینې په
وسیله خپریږي...۱۰
څوک د دې ناروغۍ له خطر سره مخامخ دی؟....................................۱۱
ایډز او بلاربښت (امیدواري)...۱۲
آیا ایډز د مور د پیو له لارې انتقالیږي؟..۱۳
ایډز او Immunization (معافیت)..۱۴
تسټ کول (Testing)..۱۵
ایچ آی وي مثبت (+HIV) کس باید په څه وپوهولی شي؟......................۱۶
HIV مثبت یا د ایډز ناروغ څنګه پیژندلی شئ؟....................................۱۷
د ایډز د ناروغ تشخیصول...۱۸
څنګه د ایډز د ناروغ درملنه یا علاج کولی شو؟...................................۱۹
عرضي درملنه Symptomatic Treatment...۲۰
د ایډز د ناروغ څارنه..۲۲
چېرته باید د ایډز د ناروغ درملنه وشي؟...۲۳
په روغتون یا روغتیایي مرکز کې د ناروغ پالنه....................................۲۴
په کور کې د ایډز د یوه ناروغ څارنه څنګه کولای شئ؟........................۲۵
د ناروغ خپلوان باید په څه وپوهول شي...۲۶
هغه طبي سامان او له توکرانو څخه جوړ شوي شیان چې د ایډز د ناروغ د بدن
په مایعاتو ککړ شوي وي څنګه پاکولی شو؟..۲۸
د روغتیایي کار کوونکو خپله د خان ساتنه...۲۹

ARIC
B
6.515
BAZ
11778

What is AIDS?

(A manual for Health Workers)

Translated by: Dr. M. Farid Bazger

خلیج بیارغوني اداره (کور)، خپرونو څانګه
Khaliz Organization for Rehabilitation (KOR)

ایچ آی وي (HIV) څه شی دی؟

ایچ آی وي (HIV) د
Human
Immunodeficiency
Virus

مخفف دی. دا یو ویروس دی. چې د انسان د بدن مدافعتي سیستم کمزوری کوي یا یې له منځه وړي. دا ویروس د Retrovirus په ډله کې راځي. دا هغه ویروسونه دي چې لا تر اوسه پوره پېژندل شوي نه دي. دوی په حجرو کې هغه مواد له منځه وړي چې ارثیت (Genetic) انتقالوي او دغه تکلیف همیشنی وي، یعنې، کله چې دغه ارثي مواد له منځه ولاړ شي. بېرته نه جوړېږي. د بدن ټول مایعات د T مرستندویه حجرې (T-helper Cells) لري. دا حجرې په وینه . د نارینه په اوبو یا مني (Semen) او مهبلي افرازاتو کې زیاتې وي.

څوک دغه ناروغي انتقالوي؟

هر هغه څوک چې دغه ویروس لري. دا ناروغي نورو ته انتقالولی شي. ډېر وخت داسې کېږي چې د ویروس درلودونکي نه پوهېږي چې ده په دې ویروس ککړ دی. هغه څوک چې دا ویروس لري. د ناروغۍ کومې ځانګړې نښې - نښانې نه لري او له هغه چا څخه چې ده دا ویروس اخیستی. کیدی شي. هغه هم د ناروغۍ کومې نښې - نښانې ونه لري.

هغه څوک چې دغه ویروس خپروي. کیدی شي تر ډیرو کلونو پورې ونه پېژندل شي چې هغه ناروغ دی. تر څو چې یې معافیتي سیستم بېخي بېکاره او دی ناروغه شوی نه وي.

د ویروس له رسېدو څو میاشتې وروسته. بدن د هغه په مقابل کې انتي بادي (Antibody) جوړوي چې د ځانګړي تست په وسیله پېژندل کیدی شي.

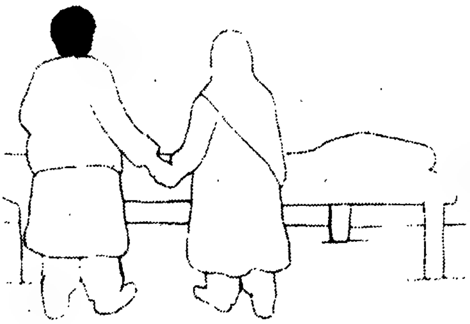
دا ویروس څرنګه خپرېږي؟

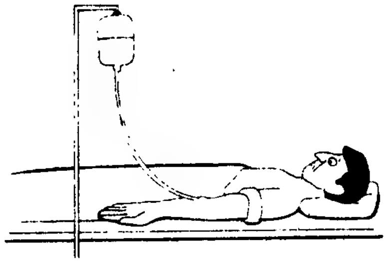
کله چې د داسې یوه کس وینه، منی او یا مهبلي افرازات چې په HIV اخته وي. د یوه روغ بنیادم له وینې یا مخاطي غشا (Mucous Membrane) سره په تماس کې شي. ویروس ورانتقالولی شي.

له دې کبله چې دا ویروس دومره فعال نه دی نو غلظت یې باید په یوه مایع کې ډېر لوړ وي چې بل څوک وربانديې اخته شي.

دا ویروس له دې لارو خپرېږي؟

- د جنسي اړیکو په وسیله (له ښځې نه نارینه ته. له نارینه نه ښځې ته او له نارینه نه نارینه ته ،که په دوی کې یو هم په دې ویروس اخته وي.)





- د ایچ آی وي یا ایډز د ناروغ د وینې د تېریدو په وسیله

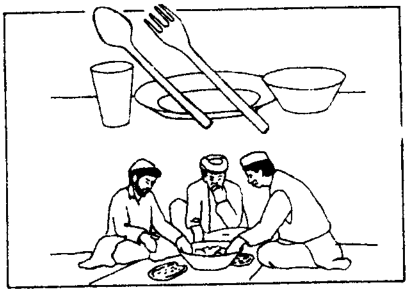
- لـه یـوې پـــه ویــروس اخته مور څخه د هغې نازېږيدلي ماشوم ته .

- په ګډه د سرنجونو او ستنو له استعمال څخه.

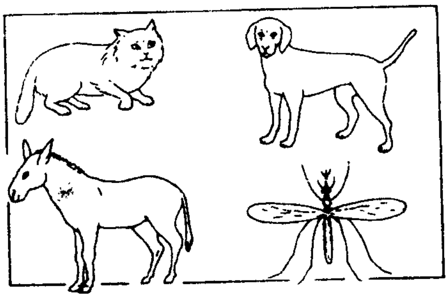
دا ویروس څنګه نه خپرېږي؟

دا ویروس د ورځنیو عادي تماسونه په وسیله نه خپرېږي لکه:

- لاس ورکول
- یوځای اوسیدل
- یوځای لوبې کول
- یوځای ډوډۍ خوړل



همدا راز. د
- خوړو
- اوبو
- پیالو



- حشراتو، حیواناتو
- او د ځان مینځلو د وسایلو له لارې.

دا ویروس نه خپرېږي.

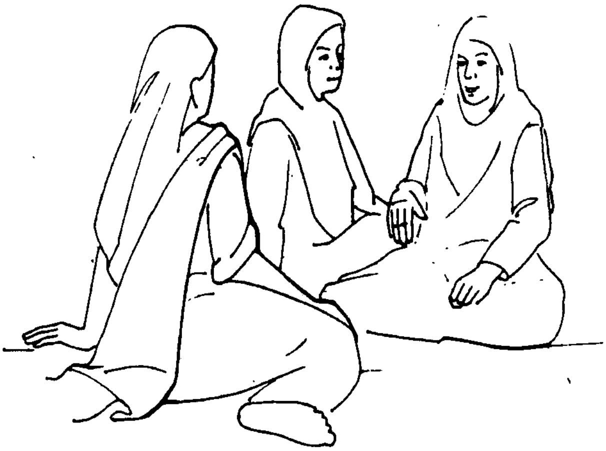
د ایډز (AIDS) د خپریدو مخه څنګه نیولی شو؟

تر اوسه د ایډز ضد واکسین (Vaccine) نشته.

روغتیایي زده کړې ډیرې مهمې دي. هر څوک. بلکې درسته ټولنه باید په دې کار کې برخه واخلي. چې څنګه له دې ویروس څخه ځان وساتي او د مسئوولیت احساس وکړي.

څوک باید وپوهیږي؟هر څوک:

بنځې



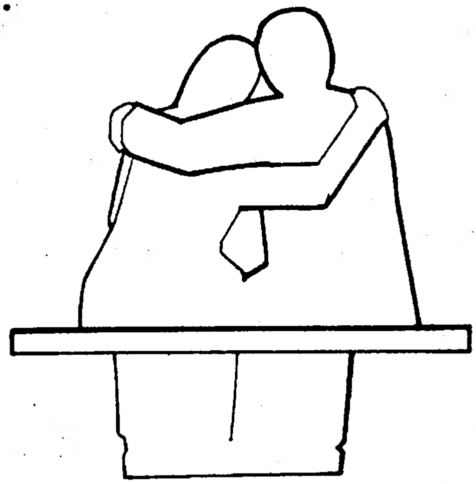
سړي

PROPERTY OF ACKU

زده کوونکي

د ژوند کولو بنه لاره:

په ډېرو ټولنو کې داسې ليدل کيږي چې جنسي فعاليت د ځوانی يا لوينې نښبه ګڼي. خو له لسو څخه تر شلو کالو په عمر کې ځوانانو د روغتيا له پاره ښه دا ده چې دغه دوره پرته له جنسي فعاليت څخه تېره کړي. دلته د مينې د ښوولو نورې لارې هم شته، لکه: له يو بل سره يو ځای کار کول، يو د بل ملاتړ کول، يو د بل هڅول او خبرې اترې کول.

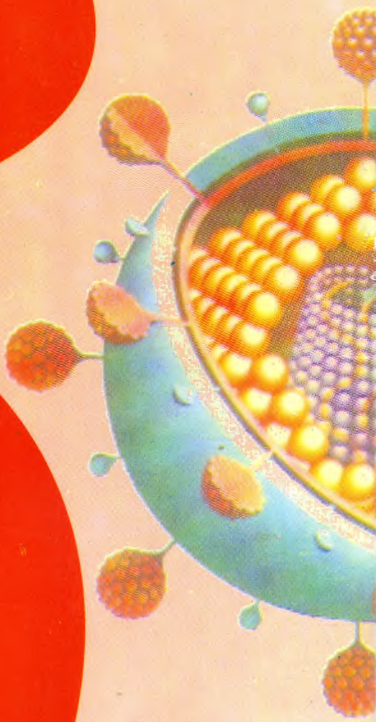


ښې او هميشنی اړيکې وخت غواړي چې د جنسي بې وفايی په وسيله له منځه تللی شي. ممکن ډېره په زړه پورې وي چې د جنسي اړيکو له پاره نوي-نوي ملګري ولرئ. خو دا کار به درته ډېر ګران پرېوځي. د ايډز يا نورو جنسي اړيکو له لارې د خپرېدونکو ناروغيو خطر د ګڼو جنسي ملګرو په وسيله ډېر زياتيږي، که څوک غواړي چې له دې خطر څخه دې خوندي وي نو بايد يوازې يو وفادار جنسي ملګری ولري.

ایډز

څه شی دی؟

(د روغتیایي کارکوونکو له پاره)



ژباړ: ډاکټر محمد فرید بزګر

خټیځ بیارغوني اداره (کور)
خپرونو څانګه، خپرني لړ ۴۸

KHATIZ ORGANIZATION FOR REHABILITATION (KOR)

ایډز څه شی دی؟

PROPERTY OF ARIC

PROPERTY OF ACKU

ژباړه: ډاکټر محمد فرید بزګر

کتابپېژندنه

کتابنوم : ایډز څه شی دی؟

ژباړ : ډاکټر محمد فرید بزګر

خپرونکی : ختیځ بیارغوني اداره (کور)

ټایپ/ ډیزاین: د کور د خپرونو څانګه

چاپ چارې: ژباړ

چاپ لګښت : بزګر فنډ (Bazger Fund)

لومړی چاپ : لړم ۱۳۷۷/ ۱۴۱۹/۱۹۹۸

دویم چاپ : غبرګولی ۱۳۸۰/۱۴۲۱/۲۰۰۱ مئ

دریم چاپ : غوایي ۱۳۸۳هـ ل/ اپریل ۲۰۰۳ع

څلورم چاپ : غوایي ۱۳۸۳هـ ل/ مئ ۲۰۰۳ع

چاپشمېر : ۱۰۰۰ ټوکه

خپرنۍ لړ : ۴۸

© د چاپ ټول حقوق کور ته خوندي دي!

زموږ پته: GPO Box 607, Peshawar, Pakistan

E-mail: kor_bazger@hotmail.com